

**PENERAPAN EVIDENCE BASED NURSING (EBN)
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI
BURNOUT PERAWAT DI LANTAI 14 RUANG RAWAT INAP
RSPPN JENDRAL SOEDIRMAN**

Primarani Ayu Rizqia

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis penerapan relaksasi otot progresif (ROP) dalam mengatasi *burnout* pada perawat di Lantai 14 Ruang Rawat Inap RSPPN Jendral Soedirman. *Burnout* merupakan masalah serius yang dihadapi oleh tenaga kesehatan, terutama perawat, yang dapat mempengaruhi kualitas pelayanan kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan melibatkan dua perawat yang mengalami tingkat *burnout* tinggi, berdasarkan hasil kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Intervensi ROP dilakukan selama sepuluh hari berturut-turut, dengan sesi latihan berlangsung selama 20-25 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan ROP, kedua perawat mengalami penurunan signifikan dalam tingkat *burnout*, dengan 100% dari mereka beralih ke kategori *burnout* rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa ROP efektif dalam mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan kesejahteraan perawat, serta dapat diimplementasikan sebagai strategi manajemen stres di lingkungan rumah sakit.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, *Burnout*, Perawat

***THE APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING (EBN)
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN OVERCOMING
NURSES' BURNOUT ON THE 14TH FLOOR OF THE
INPATIENT ROOM OF JENDRAL SOEDIRMAN NATIONAL
HOSPITAL***

Primarani Ayu Rizqia

Abstract

This study aims to investigate and analyze the application of progressive muscle relaxation (ROP) in overcoming burnout in nurses on the 14th Floor of the Inpatient Room of RSPPN Jendral Soedirman. Burnout is a serious problem faced by health workers, especially nurses, which can affect the quality of health services. This study used a case study method involving two nurses who experienced high levels of burnout, based on the results of the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire. The ROP intervention was carried out for ten consecutive days, with training sessions lasting 20-25 minutes. The results showed that after the implementation of ROP, both nurses experienced a significant decrease in burnout levels, with 100% of them switching to the low burnout category. These findings indicate that ROP is effective in reducing emotional exhaustion and improving nurse well-being, and can be implemented as a stress management strategy in the hospital environment.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Burnout, Nurses*